



Atletismo Infantil – Crianças em Forma

Carga horária: 14 horas presenciais

Local: Complexo Desportivo da Lousada (Pista da Lousada)

Formadores: Jorge Vieira, Catarina Vieira e Daniel Leandro

15/12/2018

Horas	Tema
10:00 – 10:30	Abertura da Ação de Formação
10:30 – 11:30	Introdução, explicação, vantagens e as diferentes estações do Kids Athletics
11:30 – 12:30	As diferentes estações do Kids Athletics
12:30 – 13:30	Pontuação e classificação num evento de Kids Athletics
13:30 – 14:30	Pausa para almoço
14:30 – 16:30	Organização de um evento – Condicionantes e especificidades
16:30 – 17:30	Organização de um evento - Utilização de outros materiais
17:30 – 18:30	Organização de um evento - Utilização de materiais do kit

16/12/2018

Horas	Tema
09:30 – 13:30	O Desenvolvimento da Condição Física nos Escalões de Formação Abordagem do Kids FIT
13:30 – 14:30	Pausa para almoço
14:30 – 16:30	O Desenvolvimento da Condição Física nos Escalões de Formação Abordagem do Kids FIT